

Plano de Dieta Personalizado

Informações Gerais

- **Calorias Diárias:** 1400 kcal
- **Macronutrientes:** Proteínas: 20-25%, Carboidratos: 50-55%, Gorduras: 25-30%
- **Consumo de Água:** 1500 ml
- **Consumo de Fibras:** 25 gramas
- **Suplementação:** Não recomendado para essa idade

Plano de Refeições

5 refeições diárias: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar

Refeições

CAFÉ DA MANHÃ - Panqueca de aveia com frutas

Ingredientes:

Ingrediente	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)
Aveia em flocos (30g)	3,6g	16,8g	2,1g
Ovo (1 unidade)	6,3g	0,4g	5,0g
Banana (1/2 unidade)	0,6g	11,6g	0,2g

Instruções:

Bata o ovo e misture com a aveia e a banana amassada. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque porções da massa para assar as panquecas. Sirva quente.

LANCHE DA MANHÃ - Iogurte grego com frutas e granola

Ingredientes:

Ingrediente	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)
Iogurte grego natural (100g)	10,0g	4,0g	0,0g
Morangos (50g)	0,5g	4,0g	0,2g
Granola caseira (20g)	2,0g	12,0g	4,0g

Instruções:

Misture o iogurte com as frutas e a granola. Sirva gelado.

ALMOÇO - Salada de frango grelhado com legumes

Ingredientes:

Ingrediente	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)
Peito de frango grelhado (100g)	23,0g	0,0g	3,6g
Alface (50g)	0,7g	1,0g	0,1g
Tomate (50g)	0,5g	2,1g	0,1g
Cenoura (50g)	0,4g	4,7g	0,1g
Azeite de oliva (10ml)	0,0g	0,0g	9,0g

Instruções:

Grelhe o peito de frango e corte em tiras. Lave e pique os legumes. Misture tudo em uma tigela e tempere com azeite, sal e pimenta a gosto.

LANCHE DA TARDE - Smoothie de banana e aveia

Ingredientes:

Ingrediente	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)
-------------	--------------	-----------------	-------------

Banana (1 unidade)	1,1g	23,2g	0,4g
Aveia em flocos (30g)	3,6g	16,8g	2,1g
Leite desnatado (150ml)	5,1g	7,5g	0,0g

Instruções:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência cremosa. Sirva gelado.

JANTAR - Omelete de legumes

Ingredientes:

Ingrediente	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)
Ovos (2 unidades)	12,6g	0,8g	10,0g
Espinafre (50g)	2,9g	3,6g	0,3g
Tomate (50g)	0,5g	2,1g	0,1g
Cebola (25g)	0,3g	2,5g	0,0g

Instruções:

Bata os ovos em uma tigela. Refogue os legumes picados em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite. Junte os ovos batidos e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente.

Dicas de Nutrição e Estilo de Vida

- Beba muita água ao longo do dia para manter-se hidratado.

- Inclua atividades físicas leves, como caminhadas, para auxiliar na perda de peso.
- Evite lanches industrializados e opte por frutas, iogurtes e castanhas.

Observações Adicionais

Este plano nutricional foi desenvolvido com base nas informações fornecidas e nas necessidades calóricas e nutricionais estimadas para a idade, peso, altura, gênero e nível de atividade física. É importante seguir o plano de forma consistente e monitorar os resultados. Ajustes podem ser necessários conforme o progresso.